

PROPOSAL SKRIPSI



PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK SELF MANAJEMEN UPAYA MENGATASI PENYALAHGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SAAT JAM PEMBELAJARAN KELAS VIII SMP 1 DAWE KUDUS

**Oleh
KARINA DESTYANINGRUM
NIM 201131012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi Oleh Karina Destyaningrum NIM 2011 31 012 ini telah diperiksa dan disetujui:

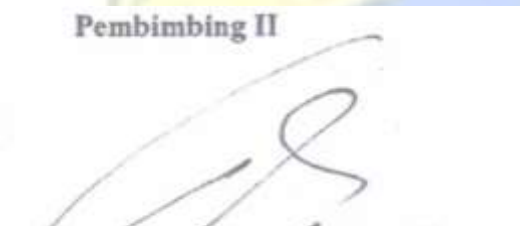
Kudus, 4 Februari 2016

Pembimbing I




Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIP. 0610713020001027

Pembimbing II



Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIS.0610701000001242

Mengetahui,
Progam Studi Bimbingan dan Konseling
Ketua,



Dra.Sumarwiyah, M.Pd.,Kons.
NIS. 0610713020001008

Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP.196212191987031015

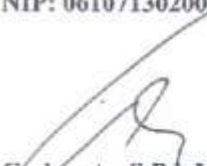
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Karina Destyaningrum (NIM: 2011 31 012) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, Februari 2016
Tim Penguji


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIP: 0610713020001 027

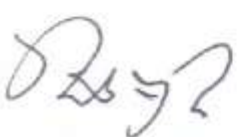
Ketua


Gudnanto, S.Pd, M.Pd, Kons.
NIS. 0610701000001 242

Anggota


Dr. Santoso, M.Pd
NIS: 0610701000001 238

Anggota


Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001 001

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Mengatasi Penggunaan Media Sosial Pada Saat Jam Pembelajaran Kelas VIII Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Manajemen* SMP 1 Dawe Kudus” dengan lancar. terselesaikannya penulisan skripsi ini berkat adanya dorongan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah M.Pd, Kons. Kaprodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan semangat pada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons dosen pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Kaprodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus.

6. Bapak Aksis Darmawan, S.Pd Selaku Kepala sekolah SMP 1 Dawe Kudus yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Bapak dan ibu guru SMP 1 Dawe Kudus yang telah banyak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Orang tuaku, Suami dan Buah Hatiku tercinta serta saudara-saudaraku yang telah memberikan semangat, motivasi serta doa, sehingga semua berjalan dengan lancar.
9. Teman-temanku seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan inspirasi pada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Kudus, 18 Agustus 2015

Penulis

ABSTRACT

Maulida, Nurul. 2015. *The Application of Systematic Desensitization Techniques For Overcoming Anxiety Tests At Students In Class VIII students of SMP 1 Dawe Kudus*. Skripsi. Guidance and Counseling, Education Department Teacher Training and Education Faculty, Muria Kudus University. Advisor: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd

Key words: *The Application of Systematic Desensitization Techniques, Anxiety Students in Tests*

Anxiety face the test is one of the common forms of stress faced by almost everyone. Anxiety in the levels a little bit, it can be used to motivate students to study more diligently to prepare for the test. If the anxiety is excessive, it will make student achievement disrupted because students cannot think clearly. Worse, if the anxiety is to serve as an excuse, it will damage the personality of students. To overcome the anxiety that students need to get help in the form of individual counseling systematic desensitization technique. Systematic desensitization technique is one technique behaviorist counseling is a technique used to eliminate fear or anxiety by gradually train students to deal with the source of anxiety, which is done in a state of relaxation. This research is motivated by the discovery of symptoms of anxiety to face a test in class VIII SMP 1 Dawe Kudus . Application of counseling behaviorist systematic desensitization technique is believed to be effective for overcoming test anxiety face.

The purpose of this study is find the cause of the anxiety of students towards the implementation of the test class VIII SMP 1 Dawe Kudus and to determine the effectiveness of systematic desensitization technique to face the anxiety of students in tests conducted by researchers at class VIII SMP 1 Dawe Kudus .

The approach in this research use descriptive qualitative research. This research is a case study. The subjects studied are three eighth grade students who have anxiety in the face of the test, namely UA, AN and MA. The data collection method used in this study were interviews, observation, and documentation. Analysis of the data of the study include three grooves activities occurring simultaneously, namely the reduction of data, exposure data and drawing conclusions / verification.

Based on the results of the discussion and analysis of this study showed the cause of UA, AN and MA anxiety for the test is: Students UA: un readiness to accept the lesson and daydreaming during class, learning motivation is lacking and often forget the material, and the lack of attention and motivation to learn from the old. Students AN: less interested in the subject, assume that the test

complicate and influence of his friend who started talking at the time of school hours. MA students: Lack of attention and motivation to learn from parents and low learning motivation and sense of tension at the time of the test. To overcome these problems, researchers used behavioral counseling with systematic desensitization technique to overcome the anxiety experienced by students. From the results of the third counseling of these students, they can understand if excessive anxiety can harm himself. Based on these results, the authors concluded that the level of success of systematic desensitization technique effectively used to treat anxiety face a test in class VIII so that students can develop optimally. This is evidenced any change in the counselee. Counselee already can cope with anxiety in the face of tests In addition there is a change in students, such as students can improve their learning patterns, can be self-sufficient in working on the test, and students are not being dependent again when his friend could not do the test questions.

Researchers advise: 1. The principal should meet periodically with the homeroom teacher and school counselor to discuss the problems of students and schools need to create situations that can lead to a sense of comfort for students. 2. Mayor classes can help students overcome anxiety for the test so that students can attain maximum value test. 3. The counselor should always pay attention to the development of learners, especially for students who are having problems that must be addressed and given special attention. 4. Students are expected to be more open to the homeroom teacher and school counselor, especially when experiencing difficulties in dealing with test anxiety, so that students do not experience anxiety when taking the test. 5. Parents should always pay attention to academic progress and behavior of children every day as well as cooperation with schools by sharing information about child development, so the child is always monitored its development both at home and at school. 6. Researchers need to conduct more research and more fully associated with anxiety for the test that is useful for researchers and students.

ABSTRAK

Destyaningrum, Karina. 2015. *Upaya Mengatasi Penggunaan Media Sosial Pada Saat Jam Pembelajaran Kelas VIII Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Self Manajemen SMP 1 Dawe Kudus*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd (ii) Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.

Kata kunci: *Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Self Manajemen, Mengatasi Penggunaan Media Sosial pada saat jam pembelajaran.*

Mengatasi penggunaan media social pada saat jam pembelajaran merupakan suatu masalah yang dihadapi siswa ketika jam pembelajaran berlangsung. Terutama bagi siswa kelas VIII SMP 1 Dawe Kudus, yang telah menggunakan media sosial pada saat jam pembelajaran, meskipun sudah di atasi dengan baik, akan tetapi siswa masih saja menggunakan media sosial pada saat pembelajaran. Mereka sering membawa hp dan menghidupkannya pada saat jam pembelajaran. Akibatnya mereka tidak bisa belajar secara efektif. Teknik *Self Manajemen* menggunakan *pendekatan behavioristik* untuk mengatasi penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran. Karena siswa pada dasarnya masih kekanak-kanakan dan belum matang sepenuhnya untuk menerima semua mata pelajaran yang ada di sekolah, untuk itu peneliti membantu mengatasi permasalahan tersebut bahwa dia mampu untuk berusaha mencapai prestasi belajar yang efektif dan mampu mengubah perilaku siswa tersebut yang tadinya tidak disiplin, kurang konsentrasi didalam kelas yang disebabkan oleh penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran tersebut akan berubah menjadi siswa yang disiplin, yang taat pada peraturan di kelas maupun disekolah dan siswa menjadi lebih berkonsentrasi didalam kelas. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukannya gejala menggunakan media sosial pada saat jam pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP 1 Dawe Kudus. Penerapan konseling behavioristik teknik *self manajemen* diyakini efektif untuk mengatasi penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui faktor penyebab penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran kelas VIII dan untuk mengatasi penggunaan media social pada saat jam pembelajaran kelas VIII dengan pendekatan behavioristik dengan tehnik Self Manajemen di SMP 1 Dawe Kudus Tahun Pelajaran 2014/ 2015. Untuk mengetahui keefektifan teknik *self manajemen* terhadap penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran yang dilakukan peneliti pada siswa kelas VIII SMP 1 Dawe Kudus.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Subjek yang diteliti adalah 3 siswa kelas VIII yang mengalami penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran yaitu AS, AD, dan FG. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data penelitian ini meliputi tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu reduksi data, paparan data dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian ini menunjukkan penyebab AS, AD, dan FG mengalami penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran adalah: Siswa AS: ketidaksiapan dalam menerima pelajaran dan melamun saat pelajaran, motivasi belajar yang kurang dan sering lupa dengan materi, dan kurangnya perhatian dan motivasi belajar dari orang tua. Siswa AD: Kurang berminat dengan pelajaran, beranggapan bahwa pelajaran menyulitkan dan pengaruh temannya yang mengajaknya ngobrol di saat jam pelajaran. Siswa FG: Kurangnya perhatian dan motivasi belajar dari orang tua serta motivasi belajar yang rendah dan malas pada guru pengajar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan konseling behavior dengan teknik self manajemen untuk mengatasi penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran siswa. Dari hasil konseling ketiga siswa tersebut, mereka dapat memahami menggunakan media sosial pada saat jam pembelajaran yang berlebihan dapat merugikan dirinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka penulis menyimpulkan bahwa tingkat keberhasilan teknik *self manajemen* efektif digunakan untuk mengatasi penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran pada kelas VIII sehingga siswa dapat berkembang secara optimal. Hal ini dibuktikan adanya perubahan pada diri konseli. Konseli sudah dapat mengatasi penggunaan media sosial. Selain itu terjadi perubahan pada siswa, seperti siswa dapat memperbaiki pola belajarnya, dapat mandiri dalam mengerjakan tugas, dan siswa tidak main hp dan ngobrol dengan temannya lagi ketika tidak bisa mengerjakan tugas.

Peneliti memberikan saran: 1. Kepala sekolah perlu mengadakan pertemuan secara periodik dengan wali kelas dan konselor sekolah untuk membahas permasalahan siswa serta perlu menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa nyaman bagi siswa. 2. Wali kelas dapat membantu mengatasi penggunaan media sosial agar siswa bisa mencapai nilai yang maksimal. 3. Konselor harus selalu memperhatikan perkembangan peserta didik khususnya bagi peserta didik yang sedang memiliki masalah yang harus segera ditangani dan diberi perhatian khusus. 4. Siswa diharapkan lebih terbuka terhadap wali kelas dan konselor sekolah apabila mengalami kesulitan khususnya dalam menghadapi pelajaran, sehingga siswa tidak menggunakan media sosial pada saat pembelajaran. 5. Orang tua harus selalu memperhatikan perkembangan akademik serta tingkah laku anak setiap hari serta menjalin kerjasama dengan sekolah dengan cara saling memberikan informasi mengenai perkembangan anak, sehingga anak selalu terpantau perkembangannya baik di rumah maupun di sekolah. 6. Peneliti perlu mengadakan penelitian lebih lanjut dan lebih lengkap yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran sehingga berguna bagi peneliti dan siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LOGO	ii
JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	
.....	xiii
DAFTAR TABEL	
.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	
.....	xvix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 12
2.1 Studi Kasus	12
2.1.1 Pengertian Studi Kasus	12
2.1.2 Ciri-ciri Studi Kasus	13
2.1.3 Langkah langkah studi kasus	14
2.1.4 Tujuan Studi Kasus	15

2.2 Media Sosial	16
2.2.1 Pengertian Media	16
2.2.2 Perkembangan Media Sosial	17
2.2.3 Peranan Media Sosial	20
2.2.4 Dampak Penggunaan Media Sosial	21
2.2.5 Manfaat Media Sosial.....	23
2.2.6 Cara Cara Meminimalisir Penggunaan Media Sosial	24
2.3 Pendekatan Behavioristik	24
2.3.1. Konsep Dasar Konseling Behavioristik	24
2.3.1 Asumsi Perilaku Bermasalah	26
2.3.2 Tujuan Konseling Behavioristik	27
2.3.3 Ciri-Ciri Konseling Behavioristik.....	28
2.3.4 Langkah-Langkah Konseling Behavioristik	30
2.3.5 Teknik dan Strategi Konseling Behavioristik	31
2.4 Self Manajemen	33
2.4.1 Pengertian Teknik Self Manajemen	33
2.4.2 Tujuan Teknik Self Manajemen.....	34
2.4.3 Fungsi Teknik Self Manajemen	35
2.4.4 Prosedur Teknik Self Manajemen.....	35
2.4.5 Tahapan Teknik Self Manajemen	36
2.4.6 Kelemahan Teknik Self Manajemen.....	37
2.4.7 Kelebihan Teknik Self Manajemen.....	37
2.4 Kajian Penelitian Relevan	38

2.5 Kerangka Pikiran	38
BAB III METODE PENELITIAN	56
3.1 Rancangan Penelitian	42
3.1.1 Subjek Penelitian	47
3.2 Data dan Sumber Data	49
3.3 Pengumpulan Data	50
3.3.1 Wawancara	51
3.3.2 Observasi	61
3.3.3 Dokumentasi	66
3.4 Analisis Data	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL

3.1 Subjek Penelitian.....	46
3.2 Jadwal Penelitian.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Skema Kerangka Pikiran.....	38
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.1 Daftar Subjek Penelitian	46
Tabel 3.1.2 Jadwal Penelitian	46

